



ÉCO'systèmes

En route vers la transition écologique
et solidaire

MOBILITÉS DOUCES p. 28-29

Savoir rouler à vélo

ZÉRO DÉCHET p. 30

C'est aussi dans la salle de bains

ÉNERGIE p. 31

Être moins gourmand en électricité

Mobilités douces

Savoir rouler à vélo



Faire du vélo, cela s'apprend. Pour que les plus jeunes roulent en autonomie et en toute sécurité sur la voie publique, les communes mettent en place de nombreuses initiatives comme l'opération nationale « Savoir rouler à vélo » avec l'aide de la Métropole.



© DR
Aude Lafforgue, collectif pour le développement des mobilités actives

À Saint-Georges d'Orques, avec Jean-Baptiste Fichet et Benjamin Achary, nous avons mis en place un vélobus pour aller à l'école. Pour rouler en toute sécurité sur la route, il est indispensable de donner envie aux enfants de prendre leur vélo, de leur apprendre l'équilibre et les gestes essentiels pour savoir rouler et contrôler l'état de leur équipement.



@velostg

À fond pour le vélo

Des communes comme Le Crès (photo page de gauche), Pignan, Castelnaud-le-Lez, Fabrègues, Saint-Brès, Saussan et Vendargues ont signé la convention « Savoir rouler à vélo » avec la Métropole ou sont en passe de le faire. À Montpellier, ce sont déjà 17 écoles qui participent à l'opération. Ce programme est un axe fort du Plan vélo dont un des objectifs est la sécurisation du chemin de l'écolier. Pour que, dès leur rentrée au collège, les élèves puissent se rendre en autonomie dans leur établissement.



Conduite et circulation

« Savoir rouler à vélo » est une formation développée en trois étapes autour des fondamentaux (équilibre, pédaler, tourner), de la conduite (Code de la route et signalisation) et de la circulation en autonomie sur la voie publique.

À Vendargues, le mois de mai se conjugue à vélo

Un programme riche qui touche toutes les générations. Le 7, un repair vélo, en collaboration avec le Vieux biclou et les jeunes du chantier sportif d'hiver au parc Serre, sera suivi d'une course de draisiennes. Du 9 au 13, le vélobus empruntera le tracé de l'hippobus avec le Cyclo club. Les 12 et 19, des séances de remise en selle sont programmées à 12h30. Le 14, projection de « Why we cycle » à 17h à la salle Teissier. Le 21 à 14h, initiation BMX d'ASV au skatepark et pumptrack. Le 22, sortie en famille, via les pistes cyclables, jusqu'à la place de la Comédie avec Vélocité...

118 896

EUROS

c'est le budget consacré par la Métropole au programme « Savoir rouler à vélo »

1 500

ÉLÈVES DE CM2

formés en 2022 grâce à cette opération financée par la Métropole



Dans les 31 communes, de nombreuses associations sont actives sur le terrain, dont Le Bonheur à Vélo (représentante de la FUB), Ika, Le Crès sport ville et vélo...

Zéro déchet, c'est aussi dans la salle de bains

Après la cuisine, c'est la salle de bains qui génère le plus de déchets. Exit les flacons, bidons, protections jetables... Des solutions durables existent. Meilleures pour l'environnement et la santé au quotidien. La Métropole vous accompagne.



Plus de 40 étudiantes de la cité universitaire de Boutonnet sont venues tester les protections hygiéniques durables.

200%

c'est, en 25 ans, l'augmentation des quantités de textiles sanitaires : couches jetables, serviettes hygiéniques, mouchoirs en papier, lingettes... Soit 35 kg par habitant et par an (Étude nationale ADEME, 2017)



© L. Séverac

Laura, 23 ans, étudiante en master

Dans le cadre d'une opération précarité menstruelle et hygiène durable, réalisée par la Métropole, en lien avec le CROUS de Montpellier, des kits de protections hygiéniques lavables ont été distribués aux étudiantes de six cités universitaires, le mois dernier. Il s'agissait pour quelque 200 d'entre elles de tester les alternatives aux protections jetables : la coupe menstruelle en silicone médical (cup) à la place des tampons périodiques, la culotte menstruelle aussi fine qu'une culotte classique, et les serviettes périodiques lavables en coton (fabriquées à Cournonsec), pensées pour le confort et la praticité.

Protections lavables

« On en parle beaucoup autour de moi. J'ai déjà des amies qui ont franchi le pas, apprécie Ludivine, étudiante en master 2. J'ai choisi de tester le kit complet des protections lavables, parce que ce n'est pas forcément accessible, leur coût est important, et on ne sait jamais si ce sera amorti. » Une

seconde distribution aura lieu dans le cadre de la semaine européenne de la réduction des déchets en novembre prochain.

Cosmétiques solides

Pas question de tout remplacer d'un coup dans la salle de bains. Prenez le temps de choisir les produits alternatifs qui vous conviennent le mieux. Première démarche : éviter les emballages. Pour remplacer les gels douche et les bouteilles de shampoing traditionnels, utilisez des pains de savon et des shampoings solides. Tout aussi efficaces, et sans produits chimiques, ils sont pratiques et économiques, un pain correspondant à trois flacons de liquide, soit 80 lavages. Même chose du côté du dentifrice. Il existe de nombreuses options de dentifrice zéro déchet. Certains sont conditionnés dans un tube recyclable, d'autres sont à mâcher. Sensation d'haleine propre et fraîche garantie !

Je suis depuis longtemps sensibilisée au développement durable. Et toujours en recherche de solutions écologiques et responsables. Mais les protections lavables, on ne sait jamais si cela va nous convenir avant de les essayer. Avec les kits, j'ai l'occasion de les tester, sans engager de frais. C'est une démarche qui me tient à cœur pour supprimer les produits toxiques, les plastiques.

Être moins gourmand en électricité

En signant la charte EcoWatt, la Métropole s'est notamment engagée à diminuer la consommation d'électricité des équipements publics. La sobriété énergétique est aussi une affaire individuelle. En adoptant des gestes, parfois très simples, chacun de nous peut, dans son quotidien, réduire son besoin d'électricité.



1 Soyez attentif dans vos achats

Fiez-vous aux étiquettes énergie sur les produits. Évitez les écrans larges. Un téléviseur de 160 cm consomme autant que quatre téléviseurs de 80 cm. Pour l'éclairage, privilégiez la lampe à LED. Favorisez les multiprises à interrupteur pour économiser jusqu'à 10 % de la facture d'électricité.

2 Veillez aux bons réglages

Inutile de chauffer toutes les pièces à la même température (20°C dans les pièces à vivre, 17°C dans les chambres). Programmez la température du ballon d'eau chaude électrique entre 55°C et 60°C. C'est suffisant pour limiter le développement de bactéries pathogènes.



EcoWatt, la vigilance électrique

Dispositif national développé par Réseau de Transport de l'Électricité (RTE) et l'ADEME, EcoWatt est un site internet qui regroupe des conseils pour mieux gérer sa consommation d'électricité. Il guide également le consommateur afin qu'il adopte les bons gestes en cas de tension sur les réseaux électriques. Dans les périodes de forte demande en électricité, une alerte « vigilance coupure » à laquelle chacun peut s'inscrire est envoyée pour inciter à réduire ou décaler sa consommation en électricité et assurer l'approvisionnement de tous.

monecowatt.fr

3 Optez pour le bon sens

Ne laissez pas une pièce allumée inutilement, couvrez les casseroles en cuisinant, fermez les volets pour préserver la chaleur. Inutile de garder en veille électrique une cafetière, une machine à pain, un ordinateur... Une box internet consomme la moitié de ce que consomme un réfrigérateur familial branché 24h sur 24.



4 Réduisez l'usage de l'eau chaude

L'eau chaude est gourmande en électricité. Pour laver les légumes, se laver les mains ou rincer son éponge, inutile de laisser le mitigeur en position eau tiède, l'eau froide convient très bien.

5 Évitez les demi-charges

Le lave-linge et le lave-vaisselle en demi-charge consomment, certes, moins d'eau mais tout autant d'électricité. Privilégiez le programme « Éco ». La durée du cycle est plus élevée mais plus économe en électricité.



6 Nettoyez votre boîte mail

Désinscrivez-vous des listes de diffusion qui ne vous intéressent plus. N'accumulez pas sur votre ordinateur documents, vidéos, photos, musique... Le numérique est un secteur énergivore.